

Devenez acteur de votre santé avec Objectif Paléo

Au pays de la gastronomie, de plus en plus de Français se posent la question de la qualité de leur mode de vie et désirent revoir leurs habitudes, notamment dans le domaine de la santé et de l'alimentation.

Ce nouveau paradigme concernant le mode de vie entraîne des changements dans nos attitudes et comportements du quotidien.

Nous sommes donc de plus en plus nombreux à prendre conscience de la nécessité d'adopter une alimentation saine, apportant à la fois énergie et plaisir tout en contribuant à notre bonne santé.

Mais comment s'y prendre pour adopter un mode de vie plus en phase avec la nature et la santé ?

C'est pour aider les français à faire évoluer leurs modes de vie que Fabien Delcourt, blogueur et organisateur de conférences, a créé [Objectif Paléo](#), un blog dont l'objectif est de partager mieux qu'un simple régime alimentaire : une véritable éthique de vie.



Qu'est-ce que le Paléo ?

Le Paléo est un mode de vie qui s'inspire de celui de nos ancêtres. Il n'est pas question de retourner à l'alimentation stricte de l'époque paléolithique ni de redevenir la population de chasseurs-cueilleurs que nous avons été durant des millions d'années, mais bien d'adapter le mode de vie paléo à notre vie moderne et aux contraintes auxquelles nous devons faire face (pollution, baisse de qualité des aliments, métaux lourds omniprésents...).

Fabien explique :

Pour moi le paléo est un réel mode de vie qui embrasse la vie dans son ensemble et qui permet d'aller vraiment à contresens par rapport aux standards de la société d'aujourd'hui, toujours plus toxiques pour l'homme.

Il s'appuie sur **6 piliers** :

1. **L'alimentation** : la suppression des produits industriels au profit d'une alimentation plus naturelle et de meilleure qualité.
2. **Le mouvement** : réaliser, chacun à son niveau, le maximum de choses avec son corps : sauter, courir, grimper, afin d'éviter la sédentarité et ses effets désastreux pour la santé.
3. **La nature** : aller dans la nature, notre environnement naturel, entre 30 minutes et 1h par jour pour se promener, méditer, se ressourcer... et surtout en laissant son téléphone à la maison.
4. **Le minimalisme** : vivre avec des choses simples, ne pas s'encombrer d'éléments superflus. Au lieu d'acheter de manière compulsive, il vaut mieux acheter moins mais des choses de meilleure qualité.
5. **Le jeu** : se faire plaisir au quotidien, rire, se divertir. Il faut considérer sa vie comme un jeu et apprendre la "folie douce" pour libérer nos émotions.
6. **L'écolonomie** : adopter des habitudes qui permettent de faire des économies tout en prenant soin de la planète et de notre santé. Par exemple, faire ses cosmétiques et ses produits ménagers soi-même ou acheter moins de plastiques.



Le blog Objectif Paléo pour partager le mode de vie Paléo

Le blog Objectif Paleo existe depuis près d'un an. Dessus, Fabien a mis en ligne une série de vidéos didactiques, parfois sous forme de reportages, afin de diffuser le mode de vie Paléo auprès du plus de monde possible.



Commencez votre changement maintenant !

Vous pensez qu'il est temps de prendre en main votre santé et votre alimentation ? Vous êtes au bon endroit !

Vous êtes libre de télécharger immédiatement le livre "Mes 12 astuces pour être fort et en bonne santé grâce au mode de vie paléo".

Pour cela, rien de plus simple : dites-moi à quelle adresse vous l'envoyer et ça arrive immédiatement dans votre boîte mail !

« Merci beaucoup Fabien pour ce guide plein d'enthousiasme et de bonnes astuces pour en finir avec la malbouffe, les compulsions au sucre, et enfin commencer à prendre soin de sa santé et de son bien-être en faisant le plein de produits savoureux et colorés. Une mention + pour les exercices concrets que tu nous donnes à faire à chaque nouveau conseil. » Ludovic

Quelques thèmes parmi ceux abordés par Fabien : *La PIRE erreur du régime PALEO ! Où passer des vacances paléo ? Faut-il manger de la VIANDE ? Fuir les supermarchés pendant 30 jours.*

Fabien précise :

J'ai l'idée de vivre ma passion et d'informer la planète entière qu'un autre mode de vie est possible... Le mode de vie paléo permet d'aller dans le sens d'une alimentation saine, du mouvement, de consommer moins mais mieux, de faire ses produits soi-même au maximum, tout en s'amusant.

A propos de Fabien Delcourt



Masseur-kinésithérapeute de formation, Fabien s'intéresse depuis des années au sport et à la santé de manière globale. De fil en aiguille, il a commencé à se préoccuper du développement personnel et de l'alimentation en particulier :

J'ai énormément lu sur ce domaine qui me passionne. Je suis notamment tombé sur un livre qui m'a particulièrement marqué : Gluten : comment le blé moderne nous intoxique. Celui-ci a été le déclencheur pour moi.

Il a alors arrêté le gluten du jour au lendemain puis a adopté le mode de vie naturel paléo, sentant que c'était bon pour lui.

J'ai constaté que la société nous embarquait dans un monde opposé au paléo : malbouffe, sédentarité, dépression, absence de nature, surconsommation de biens matériels industrialisés. Résultat : des gens en mauvaise santé et de plus en plus blasés par la vie.

Depuis, outre son blog, Fabien a rédigé un livre électronique, La méthode transformation 2, ainsi qu'un programme de coaching, Le club transformation, "pour aider les gens à prendre du muscle et perdre du gras tout en préservant leur santé, et sans régime draconien".

Pour fêter le premier anniversaire d'Objectif Paléo, Fabien organise une conférence le 3 septembre 2016 au Sofitel de Marseille (13) pour tout savoir sur le mode de vie Paléo.

Pour en savoir plus

Page Facebook : <https://www.facebook.com/objectifpaleo/>

Objectif Paléo : <http://objectif-paleo.fr>

Les vidéos directement sur [Youtube](#)

Contact presse

Fabien Delcourt

Mail : fabelot@live.fr

Tel : 0623913436